repede și simplu

rețete fără grăsimi

pas cu pas
rețete ilustrate

repede și simplu

rețete fără grăsimi

pas cu pas
rețete ilustrate

Dacă socotiți că restricțiile impuse de dietă vă testează la limită nu numai voința, ci și papilele gustative, cartea de față vă va arăta cât de ușor este să gătiți feluri de mâncare gustoase și hrănitoare astfel încât dieta, indiferent de motivul care v-a făcut să apelați la ea, să nu fie o frustrare, ci – de ce nu? – o plăcere. Încercați Huevos Rancheros („Ouăle fermierului") dacă doriți un mic dejun picant, foarte sățios, ori pui cu coniac și mere pentru un festin de excepție.

Capitolul introductiv vă oferă o imagine de ansamblu asupra ingredientelor pe care trebuie să le aveți tot timpul la îndemână astfel încât să vă puteți satisface atât necesitățile nutriționale, cât și plăcerea culinară. Sfaturile suplimentare ale bucătarilor specialiști vă vor ajuta sa vă îmbogățiți cunoștințele generale legate de tehnicile culinare și vă vor încuraja să fiți cât mai creativi în bucătărie, oferindu-vă informații în plus despre feluritele ingrediente, dar și sugerându-vă diverse variante la rețeta de bază.

Scrisă de o echipă de experți culinari, culegerea de față oferă o serie de rețete ușor de urmărit și de preparat, ilustrate pe etape, permițând atât experților în ale bucătăriei, cât și începătorilor să obțină rezultate impresionante.

repede și simplu

rețete fără grăsimi

Cuprins

INTRODUCERE Ingrediente esențiale 2-3
Sos de vinete cu iaurt 4-5
Salată de grâu cu sos mentolat 6-7
Risotto de pui cu legume de vară 8-9
Pui Cacciatore 10-11
Pui cu fenicul și orez aromat 12-13
Cartofi copți cu șuncă 14-15
Salată cu fructe de mare 16-17
Pui cu coniac și mere 18-19
Clătite cu pui și sos aromat 20-21
Crustacee cu miere și ghimbir 22-23
Huevos Rancheros („Ouăle fermierului") 24-25
Pateu de ciuperci cu vin roșu 26-27
Pui condimentat la tigaie 28-29
Fileuri de cod cu sos picant 30-31
Sardine cu coacăze roșii 32-33
Rulouri de cod cu jambon 34-35
Salată cu scoici călite 36-37
Ton cu cimbru și vin roșu 38-39
Frigărui de pui cu salată de mango 40-41
Pui glazurat 42-43
Friptură Teriyaki 44-45
Somon picant la cuptor 46-47

Ingrediente esențiale

Conținut redus de grăsime pentru o viață sănătoasă

Mâncărurile așa-zise dietetice au fost întotdeauna însoțite de prejudecata conform căreia mai puțină grăsime înseamnă și un gust mai puțin bun. Ei bine, nu este adevărat – vești bune așadar pentru cei care aleg o dietă cu conținut redus de grăsime!

Vom începe prin a trece în revistă ingredientele principale pe care trebuie să le aveți în dulapul de bucătărie atunci când decideți să treceți la o astfel de dietă. Haideți să mergem împreună la cumpărături! Nu trebuie să disperați dacă supermarketurile nu vă oferă decât o gamă redusă de produse din care să alegeți, există și magazine de produse naturiste unde veți găsi cam tot ce vă trebuie.

Când vă gândiți la ingrediente esențiale trebuie să aveți în minte în primul rând aromele – ele sunt cele care, adăugate unui fel de mâncare, îi vor da un plus de gust fără să îi crească conținutul de grăsime. Este așadar de preferat să cheltuiți ceva mai mult pe astfel de produse care să vă ajute să preparați mâncăruri gustoase și sățioase ce vă vor feri de tentația „ronțăitului".

CUȘCUȘ Paste prefierte din grâu dur; dacă nu în alte părți, se găsesc cu siguranță la magazinele de produse naturiste. Există în două varietăți: cușcuș tradițional, care trebuie fiert, și cușcuș instant, peste care doar se toarnă apă clocotită. Cel tradițional conține mai mulți nutrienți decât cel instant.

FRUCTE DESHIDRATATE Sunt foarte bune pentru umplut o prăjitură, pentru un sos special sau un compot. De asemenea, veți descoperi că sunt delicioase alături de aproape orice fel de carne, orez sau cușcuș.

FĂINĂ Un ingredient dintre cele mai utile. Nu trebuie neglijată nici făina de porumb (sau mălaiul) – este bine să evitați însă mălaiul grișat din magazine; cumpărați mălai din piață și cerneți-l. Util multor rețete, deloc gras, îi puteți da nenumărate întrebuințări când gătiți.

TĂIEȚEI La fel de utili, pot însoți orice fel de mâncare venit din Orientul îndepărtat și nu numai. Îi găsiți în mai multe varietăți – de exemplu, tăieșeii de orez, indicați persoanelor care urmează o dietă fără gluten, la fel de buni ca și tăieșeii de grâu.

PASTE FĂINOASE Proaspăt făcute sau uscate, pastele făinoase sunt un ingredient cu numeroase întrebuințări, ce furnizează organismului energie. Le găsiți în nenumărate forme și dimensiuni, așa că nu rămâne decât să vă dați frâu liber imaginației.

ORZ Cereală cu conținut scăzut de gluten; îl puteți folosi la supe și la fripturile înăbușite.

LEGUMINOASE Cu valori nutritive mari, o puternică sursă de carbohidrați, dar și de proteine,

leguminoasele le puteți găsi fie uscate (caz în care, în mod normal, trebuie să le puneți la înmuiat peste noapte și să le fierbeți înainte de a le folosi în mâncarea propriu-zisă), fie la conservă (nu trebuie decât scurse și clătite înainte de a fi adăugate în mâncare). Fasole, mazăre, linte – oricare dintre ele constituie un plus de gust la aproape orice fel de mâncare.
Când folosiți boabe uscate, țineți minte să nu puneți sare la fiert, deoarece aceasta face ca pielița boabelor să se întărească.

OREZ Alegeți orezul în funcție de ceea ce doriți să gătiți. Dacă preparați rizotto, de exemplu, depinde de ceea ce urmează să însoțească acesta: carne, pește sau legume. Basmati și Thai sunt, desigur, potrivite pentru felurile de mâncare de origine indiană, thailandeză și chineză, boabele delicate absorbind bine sosurile picante și atât de parfumate din bucătăria Orientului Îndepărtat.

CONCENTRATE ȘI SOSURI Nu trebuie să vă lipsească din bucătărie concentratele – fie ele de carne, fie de legume –, dat fiind că sunt soluția ideală pentru definirea aromei de bază a oricărui fel de mâncare.
De asemenea, bulionul/ pasta de tomate (sau roșiile decojite, în suc propriu) poate fi baza oricărui sos.
Muștarul, sosul de piper roșu, caperele, sosurile de soia, curry, sosurile chinezești, sosul de vin, șirul nesfârșit de mirodenii ce vă stă la dispoziție în orice supermarket – toate aceste nenumărate ingrediente ar trebui să vă îndemne să pregătiți în bucătăria proprie sosurile elaborate de care aveți nevoie, oferindu-vă, pe lângă plăcerea gătitului, și siguranța că nu au tot felul de aditivi sau cantități mari de zahăr.

Sos de vinete cu iaurt

Ingrediente

450 gr vinete
o lingură ulei de măsline
o lingură suc de lămâie
2 căței de usturoi, curățați și zdrobiți
câțiva ardei iuți roșii din conservă, scurși de zeamă
150 ml iaurt cu % redus de grăsime
sare
piper negru măcinat
25 gr măsline negre tocate
225 gr conopidă
225 gr broccoli
125 gr morcovi, curățați și tăiați în fâșii de 5 cm lungime

1 Preîncălziți cuptorul circa 15 minute. Înțepați coaja vinetelor cu furculița, așezați-le într-o tavă și coaceți-le 40 minute (sau cât este necesar ca să fie foarte moi), având grijă să le întoarceți pe toate părțile.

2 Lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le în două și scoateți pulpa din coajă.

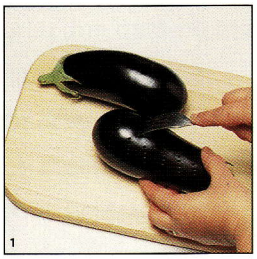
3 Preparați un piure din vinete, ulei de măsline, suc de lămâie și usturoi. Dacă vi se pare că nu este suficient de fin, puteți să puneți toate aceste ingrediente în blender/ robotul de bucătărie pentru a obține un piure cremos.

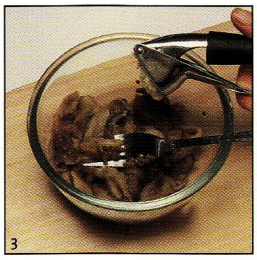
4 Tocați ardeii cât mai mărunt și adăugați-i la piureul de vinete. Amestecați. În compoziția obținută puneți apoi iaurtul, amestecați cât mai bine și potriviți gustul cu sare și piper.

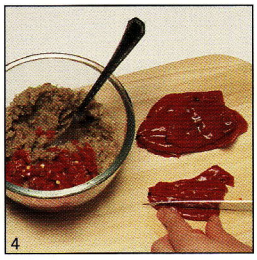
5 La sfârșit adăugați în sos măslinele tocate, amestecați din nou și băgați preparatul la frigider pentru cel puțin jumătate de oră.

6 Puneți conopida, broccoli și morcovii într-o tigaie, acoperiți cu apa clocotită și lăsați-le să fiarbă împreună 2–3 minute, apoi scurgeți-le și clătiți-le cu apă rece. Serviți-le alături de sos.

SFATUL BUCĂTARULUI
Puteți servi alături de sos lipii arăbești, ușor încălzite.


1


3


4

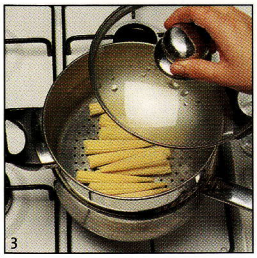
Salată de grâu cu sos mentolat

Ingrediente
4 porții

125 gr grâu
un castravete de circa 10 cm
2 cepe mici
125 gr porumbi mici de lapte
3 roșii coapte, tari

Pentru sos

coaja rasă de la o lămâie
3 linguri suc de lămâie
3 linguri mentă proaspătă, tocată
2 linguri pătrunjel verde, tocat
1-2 linguriță miere de albine (de salcâm)
2 linguri ulei de floarea-soarelui
sare, piper


3

1 Puneți grâul într-o tigaie și acoperiți-l cu apă clocotită.

2 Lăsați-l să fiarbă în clocote mici circa 10 minute, apoi scurgeți-l de apă și răsturnați-l într-un castron.

3 Tăiați castravetele în cubulețe mici, tocați ceapa cât mai fin și lăsați-le deoparte. Porumbii, dacă nu sunt prefierți (din conservă), fierbeți-i 10 minute, apoi scurgeți-i de apă și tăiați-i în bucăți potrivite.

4 Decojiți roșiile și tăiați-le în cubulețe mici.

5 Preparați sosul mixând toate ingredientele într-un castron.

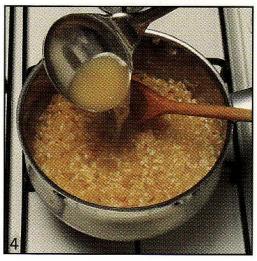
6 Când grâul s-a mai răcit, adăugați legumele, apoi sosul. Amestecați ușor și potriviți gustul cu sare și piper.

SFATUL BUCĂTARULUI
Pentru a vă fi mai ușor să decojiți roșiile, țineți-le câteva clipe în apă clocotită; pielița va putea fi îndepărtată mult mai repede. De asemenea, ca să nu existe riscul ca salata să fie prea zemoasă, este bine să scoateți semințele din roșii înainte de a le pune în salată.

Risotto de pui cu legume de vară

Ingrediente
4 porții

1 litru supă limpede de pui
225 gr sparanghel tânăr
125 gr fasole verde păstăi
15 gr unt
1 ceapă mică, tocată fin
150 ml vin alb sec
275 gr orez cu bobul lung
șofran
75 gr mazăre călită în unt
225 gr carne fiartă de pui tăiată în cubulețe
sucul de la o jumătate de lămâie
sare, piper măcinat
25 gr parmezan ras



1 Puneți supa de pui să dea în clocot într-o tigaie adâncă, mai mare. Sparanghelul curățat tăiați-l în bucăți de 4 cm lungime și puneți-l să fiarbă în supă circa 2 minute (sau până când se înmoaie), apoi scoateți-l și lăsați-l să se scurgă. Faceți același lucru și cu fasolea păstăi, apoi reduceți focul la minimum și lăsați supa să fiarbă în continuare în clocote mici.

2 Topiți untul și căliți ceapa, la foc mic, circa 5 minute.

3 Turnați vinul peste ceapă și măriți flacăra aragazului astfel încât vinul să fiarbă și să scadă repede; adăugați orezul și lăsați-l 2–3 minute să fiarbă în sosul de vin, până când boabele devin translucide.

4 Puneți peste orez un praf de șofran și un polonic din supa de pui, amestecând până când orezul absoarbe lichidul. Continuați să adăugați supă, câte un polonic, amestecând încontinuu.

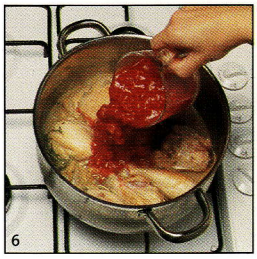
5 După un sfert de oră orezul ar trebui să fie fiert, cremos. Dacă vi se pare că boabele sunt încă tari, mai adăugați puțină supă (sau apă caldă) și lăsați-l să fiarbă până când capătă textura și consistența dorite.

6 Adăugați mazărea, legumele fierte și scurse, carnea de pui și sucul de lămâie. Puneți sare și piper după gust și lăsați totul pe foc încă 3–4 minute. Serviți fierbinte, cu parmezan ras deasupra.

Pui Cacciatore

Ingrediente
4 porții

4 pulpe de pui
2 linguri ulei de măsline
o ceapă roșie tocată foarte fin
un cățel de usturoi, zdrobit
câteva rămurele de cimbru proaspăt
câteva rămurele de rozmarin proaspăt
150 ml vin alb sec
200 ml supă limpede de pui
o conservă de 400 gr de roșii decojite
40 gr măsline negre, fără sâmburi
15 gr capere
sare, piper măcinat
paste făinoase (fettucini, linguini sau scoici), fierte în apă cu sare


6

1 Curățați de piele cele 4 pulpe de pui și tăiați-le în câte două bucăți.

2 Încingeți o lingură de ulei și căliți pulpele de pui, câte 2–3 minute pe fiecare parte, până ce capătă o culoare aurie. Scoateți carnea pe o farfurie.

3 Puneți și restul de ulei în tigaie, peste sucul lăsat de pui, apoi puneți ceapa tocată și căliți-o 5 minute la foc mic, amestecând din când în când.

4 Adăugați usturoiul zdrobit și mai lăsați tigaia câteva minute pe foc, până când ceapa este moale și a căpătat o nuanță maronie. Puneți din nou puiul în tigaie.

5 Turnați vinul, puneți cimbrul și rozmarinul și lăsați totul să fiarbă cu clocote mici 2–3 minute.

6 Adăugați supa de pui și roșiile și acoperiți tigaia; lăsați să fiarbă la foc domol circa 15 minute.

7 Puneți peste pui măslinele și caperele; după câteva minute încercați puiul cu o furculiță – dacă este fiert, iar sosul suficient de scăzut, luați tigaia de pe foc. Scoateți ierburile aromate, puneți sare și piper după gust.

8 Așezați carnea pe un „pat" de paste făinoase, turnați deasupra sosul și serviți.

Pui cu fenicul și orez aromat

Ingrediente

4 porții

2 lingurițe semințe de fenicul
o lingură oregano proaspăt, tocat fin
un cățel de usturoi, zdrobit
sare, piper măcinat
4 jumătăți de pui (doar pieptul și aripile, fără pulpe)
1/2 lămâie tăiată în felii subțiri
4 roșii
25 gr măsline verzi, tăiate

Pentru ornat

2 feniculi
felii de portocală

Pentru orezul aromat

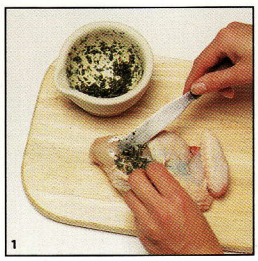
225 gr orez cu bobul lung
sucul și coaja rasă de la 1/2 lămâie
150 ml suc de portocale
450 ml supă limpede de pui sau de legume

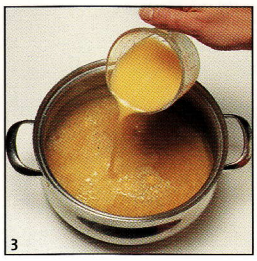
1 Aprindeți cuptorul cu 10 minute înainte de a vă apuca de treabă. Striviți semințele de fenicul și amestecați-le cu oregano, usturoi, sare și piper. Cu grijă să nu rupeți pielea de pe carne, puneți acest amestec pe cele 4 jumătăți de pui, între carne și piele. Așezați feliile de lămâie deasupra.

2 Tăiați feniculii în sferturi și așezați-i în tava aragazului, împreună cu jumătățile de pui. Ungeți carnea și feniculii cu ulei. Băgați tava cât mai sus cu putință în cuptorul preîncălzit și lăsați-o circa 10 minute la foc iute.

3 În acest timp, puneți orezul împreună cu supa, sucul și coaja de lămâie și sucul de portocale într-un vas termorezistent, acoperiți-l cu un capac și băgați-l și pe acesta în cuptor, la mijloc.

4 Micșorați focul și lăsați puiul încă 40 minute, având grijă să întoarceți pe cealaltă parte, la jumătatea timpului, feniculul și feliile de lămâie. Tocați roșiile, după ce le-ați scos semințele, și puneți-le în tavă lângă pui. După 5–10 minute scoateți totul din cuptor. Când friptura s-a mai răcit, îndepărtați pielea de pe pui. Afânați orezul și așezați-l pe platou, lângă friptură. Presărați deasupra măsline, ornați cu sferturile de fenicul și cu feliile de portocală și serviți.


1


3

4

Cartofi copți cu șuncă

Ingrediente
4 porții

- 4 cartofi mari pentru copt
- 4 linguriițe smântână
- sare, piper măcinat
- 50 gr șuncă Serrano sau prosciutto, fără grăsime
- 50 gr fasole boabe, fiartă
- 50 gr mazăre din conservă
- 50 gr morcovi fierți, tocați cubulețe
- 50 gr brânză Cheddar sau Edam, rasă
- salată verde sau valeriană

1 Preîncălziți cuptorul 15 minute înainte de a coace cartofii. Spălați cartofii, ștergeți-i cu un șervet, înțepați-i cu o furculiță și așezați-i în tava de copt; lăsați-i să se coacă circa o oră, o oră și jumătate, la foc domol.

2 Tăiați cartofii în două, pe lung, și scoateți tot miezul într-un castron.

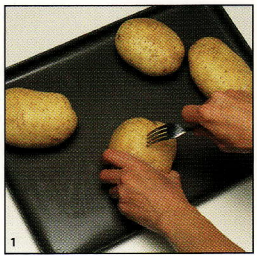
3 Puneți smântâna deasupra și amestecați bine, potrivind totodată gustul cu sare și piper.

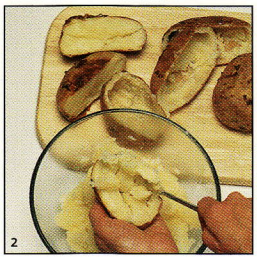
4 Tăiați șunca în fâșii, adăugați fasolea, mazărea și morcovii și amestecați din nou, cu grijă.

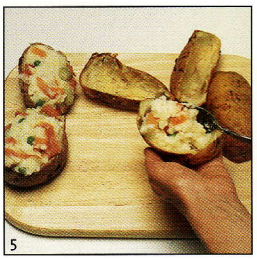
5 Umpleți cele opt jumătăți de cartofi cu acest amestec și presărați deasupra brânza rasă.

6 Băgați-i din nou la cuptor (sau la grill, în cuptorul cu microunde) și lăsați-i până ce au căpătat o crustă aurie. Serviți imediat, cu salată verde sau valeriană alături.

SFATUL BUCĂTARULUI
Produsă în Spania, șunca Serrano este gustoasă și suculentă și însoțește foarte bine legumele făinoase. Dacă nu găsiți Serrano, puteți folosi la fel de bine și prosciutto.


1


2


5

Salată cu fructe de mare

Ingrediente
4 porții

o salată creață
2 ardei grași verzi
un castravete de circa 12–13 cm
125 gr inele de sepie
225 gr sparanghel tânăr
125 gr somon afumat, tăiat în fâșii late
175 gr midii fierte în cochilie

Pentru ornat

felii de lămâie
coriandru proaspăt

Pentru sosul de lămâie

2 linguri ulei de floarea-soarelui
o lingură oțet de vin alb
5 linguri suc de lămâie
1-2 linguriță zahăr cu granulație fină
o linguriță muștar de Dijon cu boabe
câteva boabe de coriandru
sare, piper măcinat

1 Spălați salata, tocați-o în fâșii subțiri și așezați-o pe un platou.

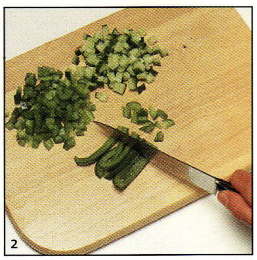
2 Curățați ardeii și tocați-i, împreună cu castravetele, în cubulețe pe care le veți presăra peste salată.

3 Într-o crăticioară puneți apă cu sare; când dă în clocot, puneți să fiarbă inelele de sepie. Când apa clocotește din nou, stingeți focul și mai lăsați inelele în apă încă 5 minute, după care scoateți-le, scurgeți-le și clătiți-le cu apă rece.

4 Fierbeți sparanghelul 5 minute în apă cu sare, scurgeți-l, apoi aranjați-l deasupra salatei împreună cu sepia, somonul afumat și scoicile.

5 Separat puneți toate ingredientele pentru sos și amestecați-le energic (eventual cu mixerul, la viteză mică), până ce obțineți o compoziție omogenă.

6 Cu o lingură, puneți o parte din sos peste salată (restul serviți-l alături, într-un castronel), ornați cu felii de lămâie și serviți.


2

3

4

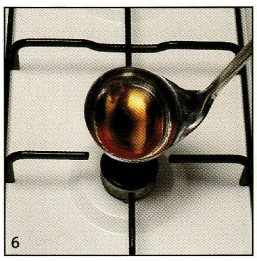
Pui cu coniac și mere

Ingrediente
4 porții

2 pui cât mai mici (sub un kg), tăiați în jumătăți și curățați de piele
o lingură făină
2 linguri ulei de floarea soarelui
o ceapă tocată fin
un cățel de usturoi, zdrobit
o linguriță cimbru proaspăt, tocat fin
150 ml vin alb demisec
sare, piper măcinat
3 linguri coniac
câteva rămurele de cimbru proaspăt, pentru ornat

Pentru merele caramelizate

50 gr unt nesărat
2–3 mere ionatane tăiate în felii subțiri
o linguriță zahăr cu granulație fină


6

1 Dați bucățile de carne prin făină. Încingeți o lingură de ulei într-o tigaie mare antiaderentă și prăjiți carnea circa 3–4 minute pe fiecare parte, având grijă să nu se ardă. Scoateți carnea din tigaie și puneți-o deoparte.

2 Încingeți și restul de ulei în aceeași tigaie și căliți ceapa și usturoiul, la foc mic, până ce se înmoaie și începe să capete culoare.

3 Adăugați cimbrul și vinul, apoi bucățile de pui, puneți sare și piper după gust, acoperiți tigaia cu un capac și lăsați totul să fiarbă la foc mic circa 20 minute (sau până ce carnea este moale).

4 Scoateți carnea și păstrați-o la cald. Măriți flacăra sub tigaie și lăsați sosul să fiarbă până când se îngroașă și scade la jumătate.

5 Între timp, pregătiți merele caramelizate. Topiți untul într-o crăticioară, așezați feliile de măr într-un singur strat și presărați-le cu zahăr. Lăsați-le pe foc până când sunt moi și zahărul de pe ele începe să se caramelizeze, întorcându-le o dată.

6 Încălziți ușor coniacul, aprindeți-l cu un chibrit și, când flacăra s-a stins, turnați-l peste sosul din tigaie. Turnați sosul peste carnea de pui, garnisiți cu feliile de măr și serviți.

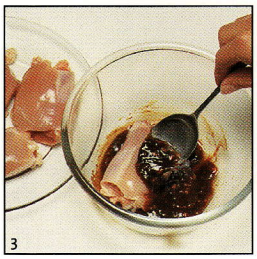
Clătite cu pui și sos aromat

Ingrediente
4 porții

3 linguri sos Hoisin
un cățel de usturoi
o bucată de ghimbir de 2,5 cm, curățată de coajă și dată prin răzătoarea mică
o lingură sos de soia
o lingură ulei de susan
sare, piper măcinat
4 pulpe superioare de pui, curățate de piele
1/2 castravete, fără coajă
12 clătite medii
6 fire de ceapă verde, tăiate fâșii subțiri
sos de chili dulce, pentru garnitură

Pentru sosul Hoisin

un cățel de usturoi
25 gr unt
2 linguri ulei
o lingură sos de soia
3 linguri apă
1/2 lingură sos chili
2 linguri alune pisate
o lingură zahăr


3

1 Dacă nu găsiți să cumpărați sos Hoisin gata preparat, preparați-l înainte de a vă apuca să gătiți clătitele cu pui. Căliți usturoiul zdrobit în unt câteva minute până ce se înmoaie și începe să capete culoare. Adăugați restul ingredientelor, în afară de alune, și lăsați totul să fiarbă la foc domol până scade suficient. La sfârșit adăugați alunele pisate și stingeți focul.

2 Într-un castron de porțelan amestecați cu mixerul (la viteză mică) sosul Hoisin cu usturoiul, ghimbirul, sosul de soia, sare și piper după gust.

3 Puneți pulpele de pui în castronul cu sos, acoperiți cu un capac și băgați castronul la frigider unde veți lăsa carnea să se marineze circa 3-4 ore. Răsuciți carnea din când în când în sos.

4 Scoateți pulpele din sos și așezați-le într-o cratiță pe care o veți băga în cuptorul preîncălzit. Cu sosul marinat rămas ungeți carnea când vedeți că începe să se usuce. Puiul va fi gata în circa 30 minute.

5 Tăiați castravetele în două, pe lung, scoateți semințele cu o linguriță apoi tăiați cele două jumătăți în fâșii (aproximativ 3x3 mm).

6 Încălziți clătitele, tăiați carnea de pui în felii subțiri, mici și umpleți fiecare clătită cu carne, sos, ceapă verde și castravete. Rulați clătitele, decorați și serviți imediat.

Huevos Rancheros („Ouăle fermierului")

Ingrediente
4 porții

2 linguri ulei de măsline
o ceapă mare, tocată fin
un ardei capia dulce, curățat de semințe și tocat
2 căței de usturoi, tocați mărunt
2 ardei iuți, curățați de semințe și tocați foarte fin
o linguriță chimen pisat
o linguriță pudră de chili
2 lingurițe coriandru măcinat
700 gr roșii bine coapte, curățate de pieliță și de semințe și tocate grosier
1/4 linguriță zahăr
8 ouă mici
8 lipii arăbești mici
sare, piper măcinat
pătrunjel verde, pentru ornat

1 Încingeți uleiul într-o tigaie cu fundul gros. Căliți ceapa împreună cu ardeiul circa 10 minute, la foc mic.

2 Adăugați usturoiul și mirodeniile și mai lăsați totul pe foc încă un minut sau două.

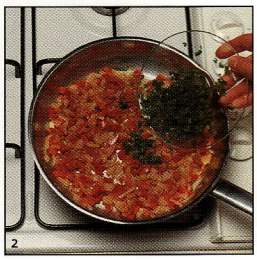
3 Puneți peste mirodenii roșiile și zahărul, amestecați bine, acoperiți tigaia și lăsați ingredientele să fiarbă împreună, la foc domol, circa 20 minute, apoi luați capacul și lăsați tigaia pe foc încă 20 minute.

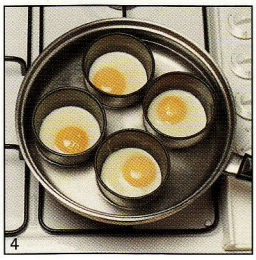
4 Fierbeți ouăle ochi, câte unul pe rând, într-o crăticioară cu apă clocotită. Sunt gata în câteva secunde. Pe măsură ce le scoateți, puneți-le la scurs, apoi păstrați-le la cald. Dacă preferați, puteți prepara ouăle ochi în ulei, astfel încât să fie prăjite, nu fierte.

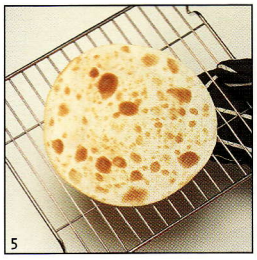
5 Puneți lipiile pe grătar (sau la grill, în cuptorul cu microunde) și lăsați-le câteva clipe până ce devin ușor crocante. Aveți grijă să le întoarceți pe fiecare parte.

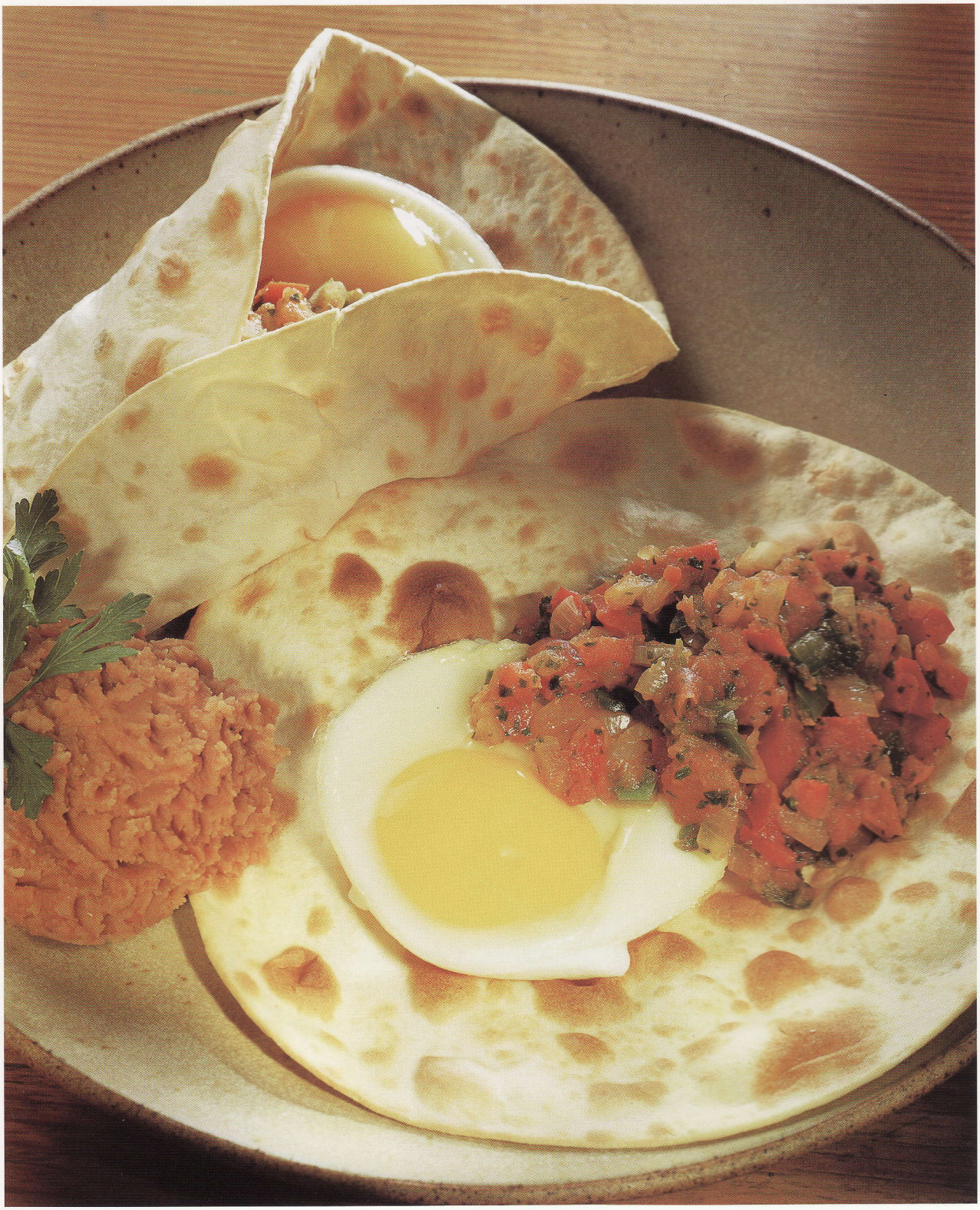
6 Adăugați sare și piper după gust la sosul de roșii.

7 Așezați câte două lipii pe fiecare farfurie, puneți un ou în fiecare dintre ele, sos de roșii, ornați cu pătrunjel verde și serviți imediat.


2


4


5



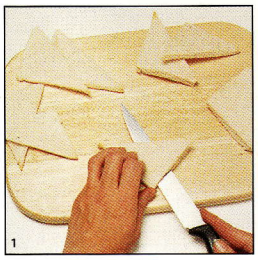
Pateu de ciuperci cu vin roșu

Ingrediente
4 porții

3 felii mari de pâine albă toast
2 linguriță ulei
o ceapă mică, tocată mărunt
un cățel de usturoi, zdrobit
350 gr ciuperci tocate fin
150 ml vin roșu
1/2 linguriță mărar verde tocat
1/2 linguriță pătrunjel verde tocat
2 linguri brânză topită
sare, piper negru măcinat

Pentru ornat

un castravete tăiat mărunt
2 roșii tăiate cubulețe


1

1 Preîncălziți cuptorul 10 minute înainte de a vă apuca de gătit. Tăiați feliile de pâine în două pe diagonală și așezați triunghiurile rezultate în tava cuptorului; băgați-le la cuptor pentru câteva minute.

2 Scoateți pâinea din cuptor, rupeți fiecare triunghi în două astfel încât să obțineți 12 triunghiuri mici, apoi băgați-o la cuptor încă 10 minute, până când este uscată (nu și arsă!). Lăsați-o să se răcească pe un grătar sau un fund de lemn.

3 Încingeți uleiul într-o tigaie și căliți ceapa și usturoiul la foc mic până ce devin translucide.

4 Adăugați ciupercile, apoi vinul și verdeața. Reduceți focul și lăsați totul să fiarbă până scade tot lichidul.

5 Luați tigaia de pe foc, adăugați sare și piper după gust. Lăsați să se răcească.

6 Când compoziția s-a răcit complet, adăugați brânza topită, amestecați bine cu o furculiță și mai potriviți o dată de sare și piper. Puneți pateul într-un castron și țineți-l la frigider. Se servește cu pâinea uscată în cuptor, cu garnitură de castraveți și roșii.

Pui condimentat la tigaie

Ingrediente

4 porții

2 frunze de lămâi
o bucată de ghimbir de circa 5 cm, curățată și tocată fin
300 ml supă limpede de pui, clocotită
4 bucăți piept de pui de circa 175 gr fiecare
2 linguriță ulei
5 linguri lapte de cocos
o lingură sos pentru pește
2 ardei iuți roșii, curățați de semințe și tocați mărunt
225 gr orez Thai
o lingură suc lămâie
2 linguriță coriandru
sare, piper negru măcinat

Pentru ornat

felii de lămâie
pătrunjel verde

1 Striviți frunzele de lămâi și puneți-le într-un castron împreună cu ghimbirul tocat. Turnați deasupra supa de pui, acoperiți castronul și lăsați să se infuzeze 30 minute.

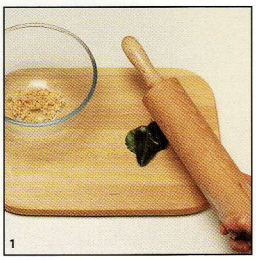
2 Între timp, tăiați fiecare piept de pui în jumătate. Încingeți uleiul într-o tigaie mare antiaderentă și prăjiți carnea câte 2–3 minute pe fiecare parte.

3 Strecurați supa și turnați-o peste carnea din tigaie, acoperiți pe jumătate tigaia cu un capac și lăsați să fiarbă la foc domol circa 10 minute.

4 Adăugați laptele de cocos, sosul de pește și ardeii iuți tocați. Lăsați în continuare vasul pe foc, neacoperit, încă 5–6 minute sau până când carnea s-a înmuiat, iar sosul a început să scadă.

5 Fierbeți orezul în apă cu sare, strecurați-l.

6 Adăugați în sosul din tigaie sucul de lămâie, coriandrul, sare și piper după gust. Așezați puiul pe un pat de orez, cu sos deasupra. Decorați cu felii de lămâie și pătrunjel verde și serviți imediat.


1

2

4

Fileuri de cod cu sos picant

Ingrediente

4 porții

8 fileuri de cod de câte 175 gr fiecare
150 ml suc de portocale
3 linguri suc de lămâie

Pentru sos

un fruct mic de mango
8 roșii pitice tăiate în sferturi
o ceapă roșie mică, tocată fin
un vârf de cuțit de zahăr
un ardei capia
un ardei iute
2 linguri oțet de vin alb
coaja și zeama de la o lămâie verde
o lingură ulei de măsline
sare, piper negru măcinat
2 linguri frunze proaspete de mentă, tocate
felii de lămâie, pentru ornat
salată verde, pentru garnitură

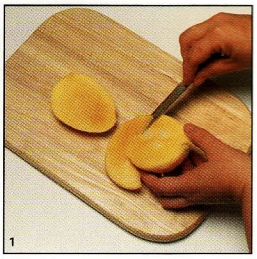
SFATUL BUCĂTARULUI
Pentru a mai „îmblânzi" sosul, puteți adăuga 1–2 lingurițe de miere de albine, încălzită.

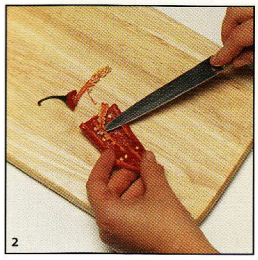
1 Preparați sosul (salsa): curățați fructul de mango și tocați-l mărunt. Adăugați roșiile, ceapa și zahărul.

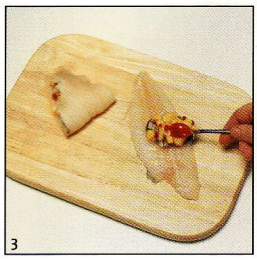
2 Curățați ardeiul, tocați-l mărunt și adăugați-l peste amestecul de mango, roșii și ceapă, împreună cu oțetul, coaja și sucul de lămâie și uleiul. Puneți sare și piper după gust. Amestecați bine (eventual cu mixerul) și lăsați sosul jumătate de oră, să se combine aromele.

3 Așezați fileurile de pește pe un fund de lemn și puneți cu o lingură o cantitate corespunzătoare de salsa pe fiecare dintre ele; împăturiți-le în două, presărați sare și piper după gust, apoi puneți-le într-o tigaie mare. Turnați deasupra sucul de portocale și restul de suc de lămâie.

4 Când sosul începe să fiarbă, reduceți focul, acoperiți tigaia și lăsați-o la foc domol circa 7–10 minute, adăugând puțină apă dacă lichidul se evaporă. Dați capacul deoparte, adăugați menta și mai lăsați peștele pe foc încă 3 minute. Ornați cu felii de lămâie și serviți imediat, cu salată verde.


1

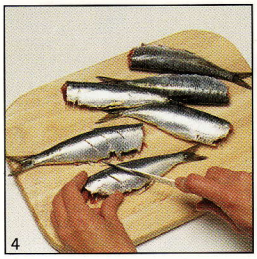

2

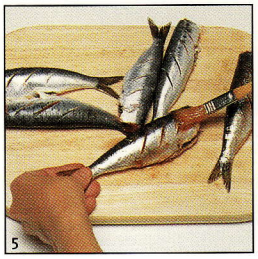

3

Sardine cu coacăze roșii

Ingrediente
4 porții

2 linguri gem de coacăze roșii
coaja rasă de la o lămâie verde
2 linguri sherry (sau alt vin asemănător)
450 gr sardine (de preferat proaspete, nu congelate)
sare, piper negru măcinat
felii de lămâie, pentru ornat
salată verde și coacăze roșii, pentru garnitură


4


5

1 Încingeți grătarul; cu 2–3 minute înainte de a frige sardinele, așezați pe grătar o bucată de folie de aluminiu.

2 Încălziți la bain-marie gemul de coacăze, amestecând ușor până se omogenizează. Adăugați coaja de lămâie și vinul; amestecați.

3 Îndepărtați intestinele și capetele peștilor, spălați-i cu apă rece și ștergeți-i cu un prosop de hârtie.

4 Așezați sardinele pe un fund de lemn și, cu un cuțit ascuțit, crestați-le pe diagonală. Dați peștele cu sare și piper după gust, în special pe interior.

5 Cu o pensulă, ungeți cu sosul de coacăze fiecare pește pe dinafară și pe dinăuntru.

6 Așezați sardinele pe grătarul acoperit cu folie de aluminiu și frigeți-le 8–10 minute (sau atât cât este necesar ca să se pătrundă carnea). Întoarceți-le cel puțin o dată cât timp le frigeți și ungeți din când în când cu sosul rămas.

7 Ornați cu ciorchini de coacăze roșii și serviți imediat, cu salată verde și felii de lămâie.

Rulouri de cod cu jambon

Ingrediente

4 porții

4 fileuri groase de cod
4 felii foarte subțiri de jambon (pancetta)
3 linguri capere în oțet
o lingură ulei de floarea-soarelui
2 linguri suc de lămâie
o lingură ulei de măsline
piper negru măcinat
o lingură pătrunjel verde tocat, pentru ornat
cartofi noi, pentru garnitură

1 Rulați fileurile de cod și înfășurați-le în feliile de jambon. Fixați cu câte o scobitoare.

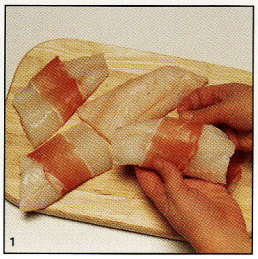
2 Scurgeți caperele, țineți-le în apă 10 minute astfel încât să fie îndepărtat eventualul exces de sare, apoi scurgeți-le din nou.

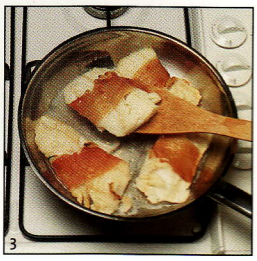
3 Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți rulourile de pește câte 3 minute pe fiecare parte, întorcându-le cu grijă să nu se rupă. Micșorați apoi focul și mai lăsați-le încă 2–3 minute (sau până când peștele este pătruns).

4 Separat puneți caperele, sucul de lămâie și uleiul de măsline într-o crăticioară, adăugați piper după gust și puneți totul la fiert, la foc mic, 2–3 minute.

5 Așezați peștele pe un platou (sau în farfurii individuale), turnați deasupra sosul de capere, ornați cu pătrunjel verde tocat. Serviți cu cartofi noi, fierți.

SFATUL BUCĂTARULUI
Dacă doriți să variați rețeta, puteți folosi fileuri de somon în loc de cod.


1


3

4

Salată cu scoici călite

Ingrediente
4 porții

12 scoici mari
o lingură unt
2 linguri suc de portocale
2 linguri oțet balsamic
o lingură miere de albine de salcâm
2 pere coapte
50 gr nuci decojite
frunze de păpădie și de untișor
piper negru măcinat

1 Curățați bine scoicile, îndepărtați vena neagră subțire care înconjoară carnea. Spălați cu apă din belșug și puneți-le să se scurgă pe un prosop de hârtie.

2 Tăiați carnea scoicilor în câte 2–3 felii.

3 Încălziți o tigaie cu fundul gros și, când s-a încins, puneți untul să se topească.

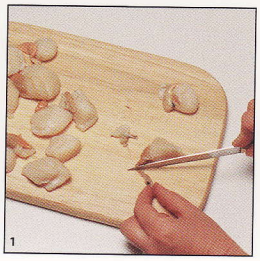
4 Odată topită grăsimea, căliți scoicile câteva minute până se rumenesc.

5 Mixați sucul de portocale, oțetul și mierea.

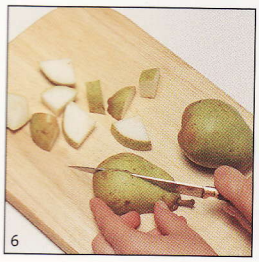
6 Cu un cuțit bine ascuțit, tăiați perele în sferturi, scoateți miezul și tăiați-le în cuburi măricele.

7 Amestecați frunzele de păpădie și untișor, spălate bine, cu nucile și cuburile de pară. Așezați salata pe un platou și peste ea puneți scoicile.

8 Turnați sosul deasupra și măcinați piper din belșug. Serviți imediat.


1

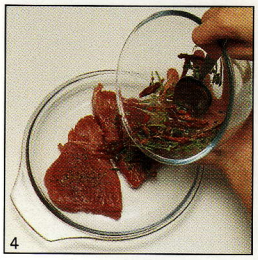
4


6

Ton cu cimbru și vin roșu

Ingrediente
4 porții

4 fileuri mari de ton sau pește-spadă
sare, piper negru măcinat
3 linguri vin roșu
o lingură ulei de măsline
coaja și zeama de la o lămâie
2 lingurițe frunze de cimbru
4 roșii deshidratate
orez și salată verde, pentru garnitură


4

6

1 Ștergeți fileurile de pește cu un prosop de hârtie umezit, dați-le cu sare și piper pe ambele părți și puneți-le într-un castron nu prea adânc.

2 Amestecați vinul, uleiul de măsline, coaja și sucul de lămâie și frunzele de cimbru.

3 Tăiați mărunt roșiile și adăugați-le peste sosul de vin.

4 Turnați marinata peste pește, apoi băgați castronul la frigider circa 2 ore, ungând din când în când fileurile de cod cu marinata din castron.

5 Încălziți o tigaie cu fundul gros și puneți peștele la fript, câte 3–4 minute pe fiecare parte, astfel încât fileurile să fie ușor rozalii în mijloc (puteți prelungi timpul cu 1–2 minute dacă preferați ca peștele să fie bine fript).

6 Puneți marinata rămasă să dea într-un clocot, într-o tigaie mică, apoi turnați-o peste peștele fript și serviți imediat, împreună cu un pilaf simplu și salată verde.

Frigărui de pui cu salată de mango

Ingrediente

4 porții

400 gr piept de pui
200 ml iaurt cu % redus de grăsime
un cățel de usturoi, zdrobit
un ardei capia, tocat mărunt
1/4 linguriță pastă de ardei iute
zeama și coaja rasă de la 1/2 lămâie
mentă proaspătă, pentru ornat

Pentru salata de mango

175 gr grâu
o linguriță ulei de măsline
zeama de la 1/2 lămâie
1/2 ceapă roșie, tocată mărunt
un fruct de mango, curățat și tăiat în cuburi nu prea mari
1/4 castravete, tocat în cuburi mici
2 linguri pătrunjel verde tocat
2 linguri mentă verde tocată
sare, piper negru măcinat

1 Dacă utilizați frigărui din lemn, țineți-le în apă minimum 30 minute înainte de a le folosi; acest lucru le va împiedica să ardă când frigeți puiul.

2 Tăiați carnea de pui în fâșii de 5 x 1 cm și puneți-le într-un castron.

3 Amestecați bine iaurtul, usturoiul, ardeiul, pasta de ardei iute, zeama și coaja rasă de lămâie. Turnați acest sos peste carnea de pui, acoperiți castronul și lăsați carnea să se marineze în frigider 8 ore.

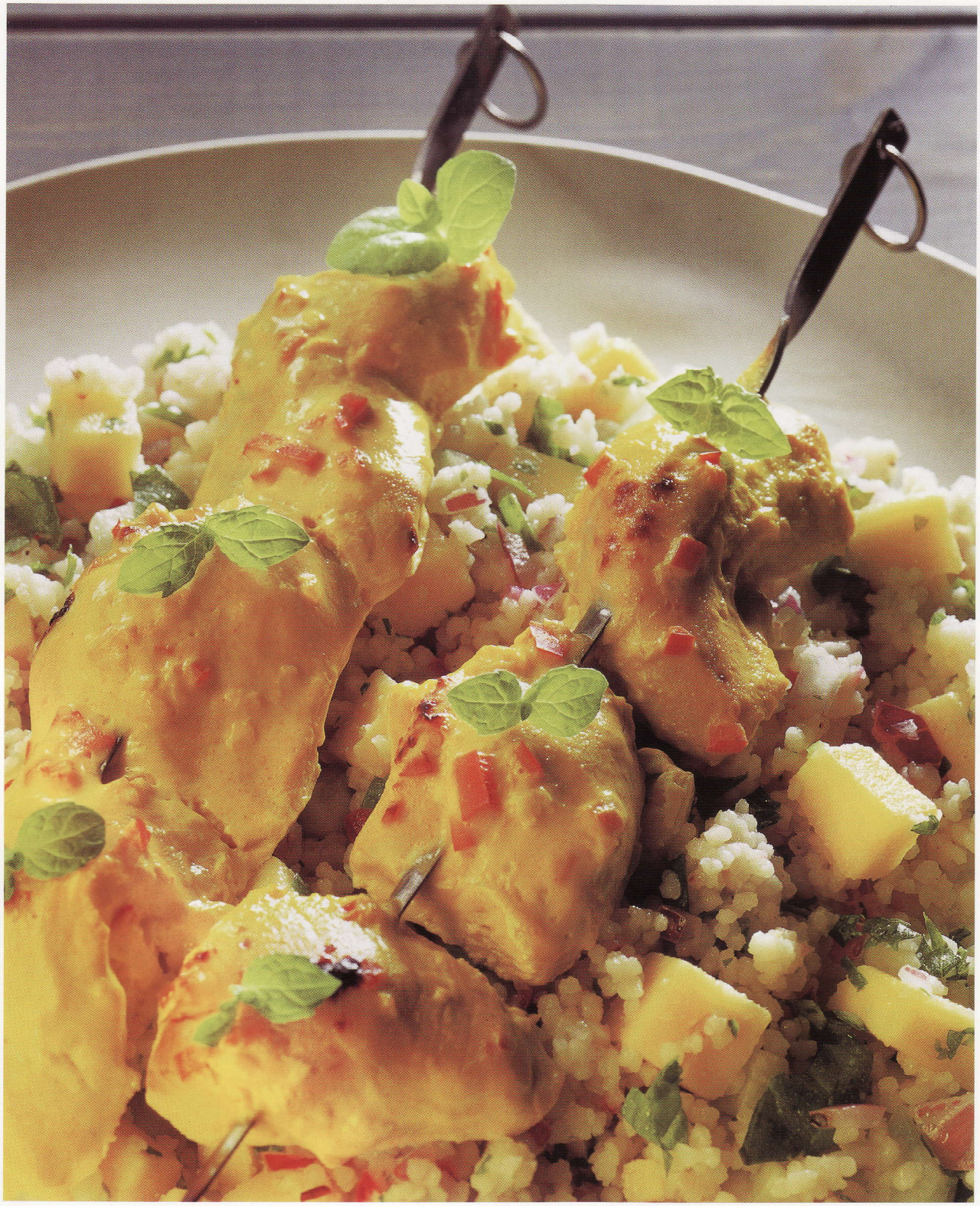
4 Pentru salată, puneți grâul într-un castron și turnați deasupra suficientă apă fierbinte cât să acopere boabele. Acoperiți cu o farfurie și lăsați grâul să se înmoaie 20 minute.

5 Într-un alt castron amestecați uleiul, sucul de lămâie și ceapa.

6 Scurgeți grâul și stoarceți ușor excesul de apă; adăugați boabele peste marinata de ceapă laolaltă cu castravetele, fructul de mango tocat, ierburile aromate, sare și piper după gust. Amestecați bine toate ingredientele.

7 Înfigeți bucățile de carne de pui în opt frigărui și frigeți-le 8 minute întorcându-le frecvent și ungându-le cu sosul în care s-a marinat carnea, până când aceasta este bine pătrunsă.

8 Puneți salată pe farfurii individuale, așezați deasupra câte două frigărui, ornați cu mentă proaspătă și serviți.



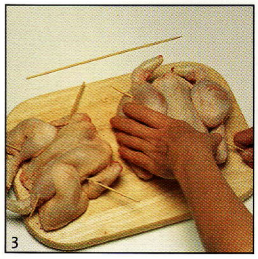
Pui glazurat

Ingrediente
4 porții

2 pui mici (de circa 700 gr fiecare)
sare, zahăr, piper negru măcinat
2 lămâi mici, tăiate în felii subțiri
2 mandarine mici, tăiate în felii subțiri
salată verde sau cartofi noi, pentru garnitură

Pentru glazură

coaja rasă de la o lămâie mică
o lingură zeamă de lămâie
o lingură sherry (sau alt vin asemănător)
2 linguri miere de albine de salcâm
2 linguri sos de soia
o lingură muștar de Dijon cu boabe
o linguriță pastă de tomate
1/2 linguriță vegeta


3

1 Puneți grătarul la încins chiar înainte de a vă apuca de gătit. Așezați puii cu pieptul în jos pe un fund de lemn și, cu ajutorul unui cuțit foarte ascuțit, scoateți șira spinării.

2 Desfaceți puii și, apăsând cu podul palmei, rupeți-le osul pieptului.

3 Înfigeți câte două frigărui din lemn, în cruce, în fiecare pui, astfel încât aceștia să rămână desfăcuți. Asigurați-vă că frigăruile trec prin câte o pulpă și prin aripa opusă. Dați carnea cu sare, piper și un strop de zahăr.

4 Pentru a prepara glazura, amestecați sucul și coaja de lămâie, vinul, mierea, sosul de soia, muștarul, vegeta și pasta de roșii; când compoziția este omogenă, ungeți cu ea cei doi pui.

5 Așezați puii pe grătar cu pielea astfel unsă în jos și frigeți-i circa 15 minute la foc nu prea iute; la jumătatea timpului ungeți-i din nou cu glazură.

6 Întoarceți puii pe partea cealaltă și țineți-i pe grătar încă 10 minute. Ungeți cu glazură și așezați deasupra feliile de lămâie și mandarină. Lăsați puii încă 15 minute pe grătar până când carnea s-a pătruns bine. Dacă vi se pare că se închide prea mult la culoare, temperați puțin focul sub grătar.

7 Scoateți frigăruile din pui, tăiați-i pe fiecare în două de-a lungul osului pieptului și serviți-i imediat împreună cu salată verde sau cartofi noi fierți, cu unt.

Friptură Teriyaki

Ingrediente
4 porții

550 gr pulpă de vițel
o ceapă nu prea mare, tăiată fin
o bucată de ghimbir de circa 5 cm, curățată și tocată
un ardei iute mic, tocat fin
6 linguri sos de soia
2 linguri vin roșu dulce
o lingură suc de lămâie
o linguriță miere de albine de salcâm
250 gr orez obișnuit
ulei de floarea-soarelui

Pentru ornat

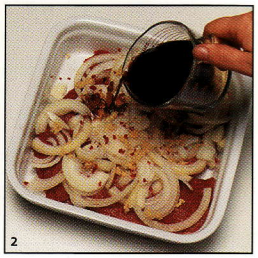
fâșii de morcov
frunze de pătrunjel verde

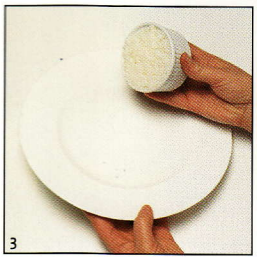
1 Tăiați carnea în felii de dimensiuni potrivite, curățând grăsimea și eventualele pielițe, și puneți-o într-un castron de porțelan. Presărați deasupra ceapa tăiată și ghimbirul tocat și amestecat cu ardeiul iute.

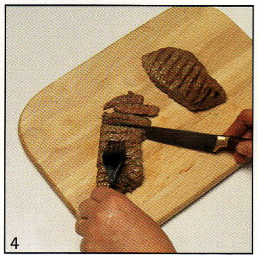
2 Amestecați sosul de soia cu vinul, sucul de lămâie și mierea, apoi turnați totul peste carnea din castron. Acoperiți vasul și lăsați carnea să se marineze la frigider minimum o oră – și mai mult, dacă vă permite timpul. Din când în când întoarceți carnea în marinată, astfel încât aromele să o pătrundă cât mai bine.

3 Într-o cratiță cu 450 ml apă puneți orezul să fiarbă timp de 15 minute (sau cât este necesar ca orezul să fie bine fiert). Scurgeți-l (dacă este nevoie) și puneți-l în patru castronele mici unse cu puțin ulei, pe care le veți răsturna cu gura în jos în 4 farfurii individuale. Țineți pilaful la cald.

4 Puneți un strop de ulei într-o tigaie pe care o încingeți apoi foarte tare; scurgeți carnea și prăjiți-o 2–3 minute pe fiecare parte (puteți prelungi timpul dacă preferați carnea mai bine făcută). Tăiați carnea în fâșii subțiri și aranjați-le pe farfuriile cu pilaf, pe care le-ați ținut la cald. Ornați cu morcov și pătrunjel verde și serviți imediat.


2

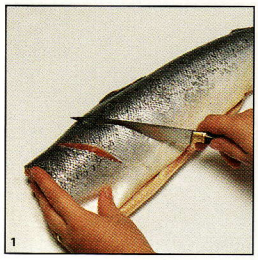

3

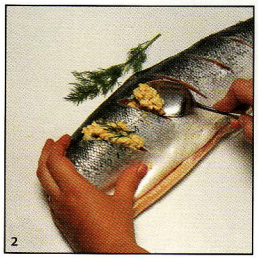

4

Somon picant la cuptor

Ingrediente
8 porții

un somon de circa 1,8 kg
sare, vegeta, piper negru măcinat
50 gr margarină pentru gătit
un cățel de usturoi tăiat în felii foarte subțiri
coaja și zeama de la o lămâie
coaja de la o portocală
1/2 linguriță nucșoară măcinată
3 linguri muștar de Dijon
2 linguri pesmet alb, nu foarte fin
câteva fire de mărar verde
o lămâie verde, tăiată felii
150 ml smântână
450 gr brânză proaspătă de vaci
mărar verde, pentru ornat


1


2

1 Preîncălziți cuptorul 15 minute înainte de a coace peștele. Curățați somonul de intestine, spălați-l bine și ștergeți-l cu un prosop de hârtie. Dați-l cu sare, piper și vegeta pe dinăuntru și pe dinafară după ce l-ați crestat în prealabil.

2 Amestecați margarina, usturoiul, coaja și sucul de lămâie, coaja de portocală, nucșoara, muștarul și pesmetul până ce obțineți o pastă cât mai omogenă cu care veți umple crestăturile făcute mai devreme în corpul peștelui; adăugați câte o rămurică de mărar. Puneți restul de pastă în pește, cântăriți-l și calculați timpul cât trebuie să stea la cuptor – câte 10 minute pentru fiecare 450 gr.

3 Așezați peștele pe o bucată de folie de aluminiu împăturită în două, eventual ungeți-l cu puțină margarină, puneți deasupra feliile de lămâie și închideți folia. Băgați peștele 15 minute la frigider.

4 Puneți peștele într-o tavă și băgați-l la cuptor, la foc nu prea iute. Cu 15 minute înainte de a se termina timpul de coacere, desfaceți folia de aluminiu și întoarceți peștele pe partea cealaltă. După un sfert de oră, scoateți peștele din cuptor și lăsați-l încă 10 minute în tavă.

5 Scurgeți sosul rezultat într-o cratiță, puneți-l la fiert și, când dă în clocot, adăugați smântâna și brânza de vaci; amestecați bine până la omogenizare și lăsați pe foc încă 3 minute. Puneți sosul de brânză într-un castron, decorați cu fire de mărar și serviți-l alături de pește.

LOW FAT
Copyright © The Foundry 2003
All rights reserved

Autori: Catherine Atkinson, Juliet Barker, Liz Martin, Gina Steer, Carol Tennant, Mari Mereid Williams, Elizabeth Wolf-Cohen, Simone Wright

Consultant editorial: Gina Steer

Editori: Michelle Clare, Karen Fitzpatrick, Vicky Garrard, Julia Rolf
Fotografii: Colin Bowling și Paul Forrester

Grafică: Helen Courtney, Jennifer Bishop, Lucy Bradbury și Chris Herbert

GRUPUL EDITORIAL RAO
Str. Turda 117-119, București, România
office@raobooks.com
www.raobooks.com

REȚETE FĂRĂ GRĂSIMI
© Enciclopedia RAO 2005,
pentru versiunea în limba română

Traducere din limba engleză: Ioana Didac

ISBN 973-717-018-0

Orice reproducere sau preluare parțială sau integrală, prin orice mijloc, a textului și/sau a iconografiei lucrării de față este strict interzisă, acestea fiind proprietatea exclusivă a editorului.

NOTĂ

Rețetele cu ouă crude trebuie evitate de către copii, bătrâni, femei gravide și persoane bolnave

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TREE, FLAME
Rețete fără grăsimi / Flame Tree; trad.: Ioana Didac –
București: Enciclopedia RAO, 2005
ISBN 973-717-018-0

I. Didac, Ioana (trad.)
641.55

Scrisă de o echipă de experți culinari, colecția REPEDE ȘI SIMPLU conține rețete atent selecționate pentru rapiditatea și ușurința cu care se prepară. Prezentate într-o formă clasică, limpede, aceste rețete se adresează atât începătorilor într-ale gătitului, cât și bucătarilor experimentați.

Indiferent că preparați un fel tradițional sau încercați pentru prima oară o rețetă exotică, ghid vă vor fi instrucțiunile practice și clare, fotografiile și „ponturile" oferite de specialiști, toate la un loc ajutându-vă să gătiți mai repede și mai ușor.

Veți găsi atât informații despre tehnici de bază în bucătărie, ingrediente și echipament, cât și informații de ordin general legate de păstrarea alimentelor și de igiena în bucătărie.

enciclopedia rao

O nouă serie de rețete „pas cu pas“, ușor de preparat de către oricine. Experți, bucătari de renume și fotografi și-au unit forțele pentru a vă oferi o experiență culinară plăcută și ușoară.

Titlurile seriei includ:

REȚETE CU CARNE DE PUI
REȚETE CU CIOCOLATĂ
REȚETE FĂRĂ GRĂSIMI
REȚETE ITALIENEȘTI
REȚETE MEDITERANEENE
REȚETE PE GUSTUL FAMILIEI
REȚETE PENTRU ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ
REȚETE PENTRU DESERTURI
REȚETE PENTRU PRĂJITURI ȘI BISCUIȚI
REȚETE VEGETARIENE

ISBN 973-717-018-0
RETETE FARA GRASIMI
9 789737 170187 40168
16.94 RON

www.raobooks.com

enciclopedia rao